MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

Constanța Cuciinic

DEZVOLTARE PERSONALĂ

MANUAL PENTRU CLASA a II-a
SEMESTRUL I

Manualul (48 de pagini) a fost elaborat în conformitate cu programa școlară pentru disciplina
DEZVOLTARE PERSONALĂ – Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a,
aprobată prin Ordin al ministrului nr. 3418/19.03.2013

Numărul de telefon european de asistență pentru copii: 116.111

Siguranța copiilor pe Internet

internet helpline

031.80.80.000
www.helpline.sigur.info

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației Naționale și Cercetării Științifice.

Manualul școlar a fost aprobat prin Ordinul ministrului educației naționale și cercetării științifice nr. 3054 din 12.01.2016, în urma evaluării, și este realizat în conformitate cu programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital.

Inspectoratul școlar .....

Școala / Colegiul / Liceul .....

Referenți: Prof.dr. Științele educației - Georgiana Alice Nichita
Prof. gr. I Celina Iordache
Redactare: Ana Diana Munteanu
Ilustrare: Victoria Argint
DTP: Claudiu Isopescul, Cristina Dumitrescu, Irina Geambașu
Corectură: Gabriela Ilincioiu
Culegere: Georgeta Haralambie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Cuciinic, Constanța
Dezvoltare personală. Manual pentru clasa a II-a /
semestrul I ; Constanța Cuciinic - București : Aramis Print, 2015

ISBN General: 978-606-706-228-1
Vol. 1: 978-606-706-229-8

82-93-3=13.1

ISBN General: 978-606-706-228-1
Vol. 1: 978-606-706-229-8

Copyright © 2015 Aramis Print s.r.l. toate drepturile rezervate

Aramis Print s.r.l. • Redacția și sediul social:
B-dul Metalurgiei nr. 46-56, cod 041833,
sector 4, București, O.P. 82 – C.P. 38
tel: 021.461.08.10/14/15; fax: 021. 461.08.09/19;
e-mail: office@edituraaramis.ro; office@megapress.ro
Departamentul desfacere: tel: 021.461.08.08/12/13/16
fax: 021.461.08.09/19; e-mail: desfacere@edituraaramis.ro

www.megapress.ro

Tipărit la MEGApress holdings s.a.

CUPRINS

Titlul lecției	Pagina	Unitatea	Competențe generale și specifice	Conținuturi
Să ne amintim! Cine sunt eu? Cine ești tu? Eu și ceilalți. Să ne cunoaștem mai bine Fapte care ne apropie de ceilalți Suntem diferiți, dar și asemănători. *Mali, fetița mulatră* Sunt la fel cum sunt ceilalți. Sunt diferit de ceilalți Cum sunt eu, cum sunt ceilalți Recapitulare/Evaluare	4-5 6-7 8 9-10 11 12-14 15-16	**Autocunoaștere și stil de viață sănătos** **Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți**	Stabilirea unor asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple. Jocuri de autocunoaștere și intercunoaștere. Exerciții art-creative realizate în mod individual/ în echipă. Decupare și colorare, desenarea conturului mâinii, amprentele, confecționarea unor cadouri de tipul Lucru manual. Analizarea unor imagini din povești/viața reală, în scopul identificării unor asemănări și deosebiri între sine și acestea. Fișe de lucru, identificare asemănări și deosebiri între mine și ceilalți. 1.1	Recapitulare. Eu și ceilalți. Asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple, aspecte fizice, gen, vârstă, tipuri de vestimentație. Diversitate. Fiecare este unic, diferențele individuale.
Igiena personală. Ne place să fim curați și sănătoși Igiena sălii de clasă Reguli de igienă acasă Importanța normelor de igienă pentru sănătate și învățare Cum să fiu sănătos Importanța normelor de sănătate pentru relațiile cu ceilalți Normele de sănătate și reațiile cu ceilalți Recapitulare/Evaluare	17-18 19 20 21 22 23 24 25-26	**Igiena personală**	Respectarea normelor de igienă personală. Amenajarea clasei în mod prietenos și respectearea regulilor simple de igienă. Discuții despre importanța regulilor de igienă în viața noastră. Realizarea unor proiecte și prezentarea acestora. Jocuri de rol Comportamente dezirabile de igienă personală. Realizarea unor scurte descrieri despre efectele igienei personale. Descrieri verbale – efectele igienei personale asupra sănătății. Lucru în echipă – compuneri despre sănătate și igienă. Autoadministrarea unor fișe de observare a respectării regulilor de igienă, prezentare de rezultate. 1.2	Norme de igienă în contexte variate. Importanța normelor de igienă pentru sănătate, învățare și relațiile cu ceilalți.
Emoțiile mele. Cum îmi exprim emoțiile Gândurile noastre ne creează emoții Emoțiile în imagini și culori Emoții care ne fac bine, emoții care ne fac rău *Povestea Soarelui și a Vrăjitoarei* Să înțelegem mai bine emoțiile Îmi stăpânesc emoțiile. *Palatul Stăpânilor emoțiilor* Recapitulare/Evaluare Comunicăm: vorbim și ascultăm Emoțiile în comunicarea cu ceilalți Recapitulare/Evaluare Recapitulare finală	27-28 29-30 31-32 33 34-35 36-37 38-39 40 41-43 44 45-46 47-48	**Dezvoltarea emoțională și socială** **Trăire și manifestare emoțională, starea de bine** **Comunicare școlară eficientă**	Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate. Dialoguri având ca suport imagini care surprind emoții de bază, analiza stărilor de tristețe, fericire, relaxare, frică. Tehnici art-creative prin care exprimăm stările emoționale, desene, cântece, modelaje, roluri în teatru, colaje, lucrări din materiale textile. Scenete, jocuri de rol, exersarea exprimării emoțiilor în situații variate. Dezbateri despre legătura dintre emoții și comportamente. Identificarea unor soluții proprii pentru exprimarea emoțiilor. 2.1; 2.2	Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) exprimate în comportament. Elemente de ascultare activă, contact vizual, postură, voce (intonație și accent).

Cine sunt eu? Cine ești tu? Cine suntem noi?

JOC

Afișul de pe ușă

Ceilalți trebuie să te cunoască! „Pictați, desenați, lipiți și faceți repede un afiș!”:

- scrieți pe o coală mare numele voastre într-un mod artistic;
- desenați conturul mâinii stângi și lipiți în interior o fotografie sau un desen cu voi;
- decorați împreună afișul desenând și colorând obiecte frumoase;
- lipiți afișul pe ușa clasei voastre.

Eu și ceilalți

Exersăm și învățăm

Realizați „o ședință” în care să discutați despre faptele voastre, continuând „poveștile” începute mai jos.

Povestește!

- Într-o zi în clasa noastră era mare gălăgie. Fiecare vorbea, dar nu se înțelegea nimic. Atunci am intervenit și le-am spus ceva. Liana mi-a spus că am făcut bine că am intervenit. Mihai mi-a spus pe un ton răutăcios că nu am dreptate.
- Să vă spun și vouă ceea ce le-am spus colegilor:
  - Este politicos să îl asculți pe cel care vorbește.
  - Fiind atent, poți afla lucruri pe care poate nu le știai.
  - Dacă vrei să adaugi ceva, așteaptă să îți vină rândul.
- Voi cum apreciați ceea ce eu le-am spus colegilor mei?
- S-a întâmplat ca un coleg să nu știe să rezolve un exercițiu. Pentru că eu știam, am..... *continuă!*
- Uneori mi se întâmplă să mai cadă pe jos un ambalaj, o hârtie folosită, o cutie goală de lapte, un rest de corn, un cotor de măr etc. Nu aștept până vine cineva să curețe și..... *continuă!*
- Dacă un coleg ia o notă bună, mă bucur, căci împreună suntem o echipă. Și când un coleg ia o notă rea, eu..... *continuă!*

Regulile de igienă la școală și acasă

Realizează după model o „Fișă de observare a respectării regulilor de igienă”. Vei afișa fișa în camera ta și vei verifica dacă o respecți.

Fișă de observare a respectării regulilor de igienă

Nume, prenume ..... **Vârsta** ... .

	DA	NU
Dimineața fac gimnastica de înviorare.		
Întotdeauna îmi spăl mâinile înainte de masă.		
Fac baie zilnic.		
Am întotdeauna la mine batiste de unică folosință.		
Spăl fructele și legumele înainte să le mănânc.		
Păstrez curățenia acasă și la școală.		

Emoțiile mele

1. Spune-le colegilor cum te simți astăzi și întreabă-i și pe ei cum se simt.

2. **Joc de rol:** Joacă rolul unui personaj bucuros, trist, furios, fricos.

3. Imită sunetele specifice situațiilor: ești bucuros, ești trist, ești furios, ți-e frică, te simți vinovat...

Prietenia – Cine este un bun prieten?

Activitate practică – Fapte care ne apropie de ceilalți

Confecționați din hârtie, carton, materiale textile și din plastic cadouri pe care să le oferiți unor persoane de ziua lor.

- Desenați pe cartonașe flori și scrieți mesaje potrivite.
- Nu uitați! Când oferim un cadou, trebuie să fim politicoși.
- Jucați-vă oferindu-vă cadouri între voi și respectând regulile de mai jos:

- Uită-te în ochii persoanei căreia îi dăruiești cadoul.
- Spune-i cuvinte frumoase. De exemplu: *Îți ofer cu drag, cu respect, cu prietenie acest cadou cu ocazia*...
- Zâmbește-i din suflet. Un zâmbet sincer și plin de amabilitate, politețe poate fi un cadou la fel de frumos.

- Realizați fișe pentru portofoliu pe tema: „Comportamentul politicos îi apropie pe oameni.“

EU ȘI CEILALȚI. Să ne cunoaștem mai bine!

JOC

Oglinda – Cine sunt eu?

Formați un cerc în jurul **cutiei cu surprize**, în care se află o oglindă și mai multe *surprize* pe care le veți descoperi singuri.

• Pe rând, fiecare se uită în oglindă și răspunde la următoarele întrebări:

• Ce vezi în oglindă?

• Ești sigur că ești tu? Argumentează!

Să ne cunoaștem mai bine!

Așezați-vă în cerc. O minge colorată vă va ajuta să vă cunoașteți mai bine.

• Când mingea ajunge la tine, **spune-ți numele**: „Eu sunt...”.

• Repetați jocul spunând colegilor **cum dorești să fii strigat**: „Numele meu este... și aș vrea să-mi ziceți...”.

• Reluați jocul spunând colegilor **ce ai vrea să fii**: „Numele meu este ..... și aș vrea să fiu o... (floare...), un... (iepuraș...), pentru că...”

• Continuați jocul spunând **ce nu ai vrea să fii**: „Numele meu este ..... și nu aș vrea să fiu ..., pentru că ... “

Învățăm și experimentăm!

1. ECUSONUL MEU

Completează cartonașul pe care îl primești de la doamna învățătoare, apoi, cu ajutorul unei agrafe, prinde-l de haină și poartă-l. Ecusoanele vă vor fi de folos pe parcursul lecției.

Ecusonul meu

Numele și prenumele meu: _____

M-am născut la data de _____, în localitatea _____, județul/sectorul ____.

Pe mama o cheamă _____, iar pe tata _____.

Locuiesc pe strada _____, în localitatea _____, județul/sectorul _____.

2. Privește în OGLINDA GÂNDULUI TĂU și spune:

• Ești bun sau... (spune cum ești și argumentează)

• Înveți bine sau...

• Faci fapte bune sau...

• Cum te porți la școală? Dar acasă?

3. Cum sunt eu? Cum ești tu?

• Așezați-vă față în față câte doi și comunicați despre înfățișarea voastră (culoarea ochilor, culoarea părului, înălțime, greutate, alte însușiri).

Exersăm și învățăm

1. Exercițiu-joc: „Vă spun mai multe despre mine...”

Pe o fișă de lucru, ca în modelul de mai jos, scrie informații despre tine. Cu toții apoi, afișați fișele în clasă. Prezentați-le pe parcursul discuțiilor despre:

Numele și prenumele_____

Clasa_____ Data completării_____

Calitățile mele

- ☐ Sunt curajos (curajoasă).
- ☐ Îmi place să învăț.
- ☐ Sunt prietenos (prietenoasă).
- ☐ Sunt talentat (talentată) la.....
- ☐ .....
- ☐ .....

Defectele mele

- ☐ Nu prea îmi place să vorbesc cu ceilalți.
- ☐ Deranjez lecțiile.
- ☐ Nu îmi fac temele.
- ☐ Mint.
- ☐ .....
- ☐ .....

Sunt norocos pentru că:

- ☐ Părinții sunt înțelegători cu mine.
- ☐ Am colegi și prieteni buni.
- ☐ Știu să citesc.
- ☐ Îmi place la școală.
- ☐ .....
- ☐ .....

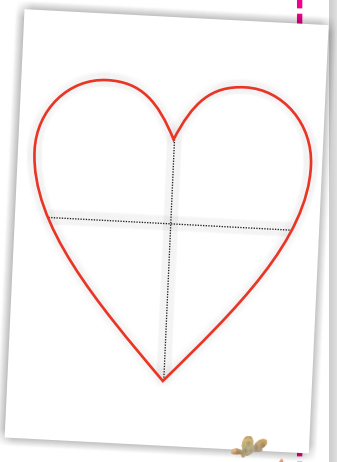
Am probleme pentru că:

- ☐ Întârzii la școală.
- ☐ Nu respect regulile.
- ☐ Părinții mă ceartă.
- ☐ Nu știu să mă port frumos.
- ☐ .....
- ☐ .....

Activitate practică – Inimioara vă ajută să vă cunoașteți mai bine!

Veți primi câte o coală pe care este desenată o inimioară ca în imaginea alăturată.

- Decupați inimioara. Colorați diferit cele patru cadrane.
- Scrieți în fiecare cadran:
  - ✓ trei lucruri pe care le faceți bine;
  - ✓ trei cuvinte care v-ar plăcea să fie spuse despre voi;
  - ✓ trei realizări de care sunteți mândri;
  - ✓ trei lucruri pentru care vă apreciază prietenii și familia.
- Prezentați și discutați despre ceea ce ați scris în cadrane.
- Realizați un colaj cu inimioarele confecționate.



Fapte care ne apropie de ceilalți

JOC

Punguța cu surprize

Scrieți-vă numele pe câte un cartonaș, introduceți-le într-o punguță și amestecați-le.

• Extrageți, pe rând, câte un cartonaș din punguță. Spuneți ce vă aseamănă și ce vă deosebește de colegul sau colega al cărui nume este scris pe cartonaș.
• Ce faptă ați vrea să faceți pentru acel coleg sau acea colegă?

Învățăm și experimentăm!

1. Și mie îmi pasă de ceilalți

Faptele care ne apropie de ceilalți sunt faptele bune. Ajutându-i pe părinți, pe colegi, pe cei care au nevoie, le arătăm că ne pasă de ei. Aceste fapte ne ajută să trăim frumos împreună.

Acasă îi știi pe cei din familia ta, îi iubești, îi respecți, ai nevoie de ei, după cum și ei au nevoie de tine. La școală îi cunoști pe colegii tăi, pe profesori și, de asemenea, aveți nevoie unii de ceilalți.

Oamenii au nevoie unii de alții.

2. „Singur sau împreună cu ceilalți?“

• Povestește o întâmplare din viața ta pentru a demonstra de ce este bine să ai prieteni și nu este plăcut să fii singur.

JOC

Demonstrează că îți pasă de ceilalți!

Concentrează-ți atenția pe fapte frumoase care te apropie de ceilalți!

Ce decizi? DA sau NU?

Împrumut colegului un pix, o foaie, o carte dacă are nevoie.	DA	NU
Vorbesc peste ceilalți colegi, nu-i las să termine ce au de spus.	DA	NU
Explic unui coleg ceea ce nu a înțeles la lecție.	DA	NU
Fac gălăgie la ore.	DA	NU
Îi fac pe colegi să râdă, îi ajut să fie veseli.	DA	NU
Împart cu ceilalți din ce am.	DA	NU

Mali, fetița mulatră

Mali este o fetiță frumoasă, are părul negru, des și ondulat și pielea mai închisă la culoare, căci tatăl ei este african, iar mama româncă.

Copiii din clasă o priveau cu reținere și Mali s-a întristat.

Dar a avut răbdare. În fiecare zi le spunea:

– Eu sunt Mali, sunt ca voi, vreau să vorbim, să ne împrietenim.

– Eu nu vreau, răspunse bosumflat Eduard. Tu nu ești ca noi.

– Ai un nume pe care nu l-am mai auzit, ai părul prea creț și pielea prea bronzată, zise Casian.

– Și tu ai părul negru, pielea mai deschisă la culoare, ești mai pitic decât mine și nu știi să citești bine, răspunse Mali cu prietenie. Dar pentru asta eu ar trebui să mă supăr pe tine?

Toți copiii și-au dat seama că greșeau față de Mali.

Exersăm și învățăm

Exercițiu-joc: „Rămânem cu Mali”

- Observați și povestiți ce ați aflat despre Mali și colegii ei.
- Povestea lui Mali, fetița mulatră, te-a impresionat? De ce?
- Ce ai face tu dacă ai fi colegul sau colega lui Mali?
- Te asemeni cu Mali? Argumentează.
- Te deosebești de Mali? Precizează.
- Scrie un bilet lui Mali și colegilor ei. Poți introduce în bilet unele dintre enunțurile alăturate, dacă le consideri importante:

Suntem ființe ca și Mali, ca și voi.

Nu m-aș simți bine dacă aș fi singur. Nu aș vrea să trăiesc singur, să nu am cu cine vorbi, cu cine mă sfătui, să nu am de la cine să învăț ceva sau să mă ajute.

Important este să fim împreună, să ne bucurăm, să ne ajutăm, să fim prieteni.

JOC

Ghemul magic

Veți avea un ghem și vă veți așeza în cerc.

Când cineva oferă ghemul altcuiva, își va spune numele și va motiva de ce l-a ales pe acel coleg (acea colegă). Jocul continuă până ce ața din ghem va forma o rețea ca o pânză de păianjen.

Învățăm și experimentăm!

1. Decizia și opinia ta:

- Jocul ne-a ajutat să ne cunoaștem mai bine. DA NU Pentru că...
- Firul de ață care ne-a unit în timpul jocului poate fi asociat cu legătura strânsă care trebuie să fie între noi? DA NU Pentru că...
- Oamenii pot fi apropiați chiar și dacă se deosebesc? DA NU Pentru că...

2. Completează oral enunțul: „Jocul m-a ajutat să înțeleg că relațiile dintre mine și ceilalți pot fi...

3. Formulează enunțuri în care să folosești cuvintele: înțelegere, prietenie, respect, asemănători, diferiți.

4. Stabilește câte trei însușiri pentru fiecare dintre persoanele indicate mai jos:

EU	COLEGUL/ COLEGA MEA	ÎNVĂȚĂTOAREA MEA	MAMA	TATA	UN PRIETEN/ O PRIETENĂ
...	...	...	...	...	...

- Găseşte trei însușiri comune tuturor acestor persoane şi trei însușiri care le deosebesc și scrie-le într-o fișă pentru portofoliu cu titlul „Cei dragi mie sunt...”.

5. Exprimă-ți oral opinia despre tine și o altă persoană.

„Eu mă asemăn cu... pentru că sunt... și mă deosebesc de... pentru că... .”

Sunt la fel cum sunt ceilalți. Sunt diferit de ceilalți

JOC

1. Să ne cunoaștem, să ne respectăm, să ne acceptăm!

Vorbiți despre voi.

• Pe rând, fiecare își spune numele și ceva despre el: Eu sunt... și am părul..., ochii... Eu sunt... și sunt înalt,... Eu sunt..., sunt fetiță, port ochelari şi am uniforma de culoare...

2. Avem ceva în comun? Prin ce ne deosebim?

Discutați despre însușirile și preferințele voastre, grupându-vă astfel:

• *Ce ne aseamănă?* (Cei cu părul negru, cei de aceeași înălțime, cei care preferă să mănânce pizza... și așa mai departe.)

• *Ce ne deosebește?* (Cei care au părul roșcat, cei care practică un sport, cei care au o aluniță pe obrazul drept și stâng, în frunte, pe un braț etc.)

• *Ce ne face unici?*

• Dacă cineva este unic, să iasă în mijlocul cercului și să spună de ce crede că nu mai este nimeni ca el (ca ea).

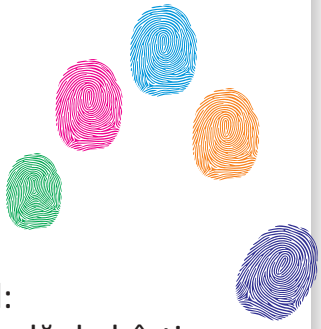
• La finalul jocului, reveniți în cerc, prindeți-vă de mâini și dansați după cântecelul „O lume minunată”.

3. Realizează o fișă pentru portofoliu spunând despre tine:

Însușiri și preferințe

Culoarea părului	Înălțimea	Talentul de a picta
Culoarea ochilor	Mâncarea preferată	Povestea preferată
Mărimea încălţămintei	Talentul de a cânta	Filmulețul animat preferat
Culoarea preferată	Talentul de a desena	Vârsta

Învățăm și experimentăm!



Realizați un colaj cu titlul „Asemănători sau diferiți, întotdeauna prieteni”, în care să postați:

• Poze cu voi;

• Amprenta degetelor și a mâinilor voastre, pe care le obțineți astfel:

  • colorați degetele cu acuarelă sau tempera și așezați-le pe o coală de hârtie, apăsând; ridicați-le; ați realizat astfel amprentele digitale.

Jocul caracterizărilor

Asociați cuvintelor din lista următoare numele unor persoane pe care le cunoașteți: **vesel**, **trist**, **curajos**, **fricos**, **curios**, **harnic**, **leneș**, **prietenos**, **politicos**, **nepoliticos**, **darnic**, **zgârcit**, **cuminte**, **neastâmpărat**, **ascultător**, **atent**, **neatent**, **ordonat**, **dezordonat**, **cinstit**, **mincinos**.

- Discutați și argumentați asocierile pe care le faceți.
- Câte dintre aceste cuvinte ți se potrivesc? Enumeră-le!

Învățăm și experimentăm!

Discutați despre voi și ceilalți.

- În discuție porniți de la ideea: „Calitățile se observă în ceea ce reușești să faci, în felul în care știi să vorbești, să comunici cu lumea din jurul tău sau știi să folosești expresii bine gândite, corect și clar exprimate”.

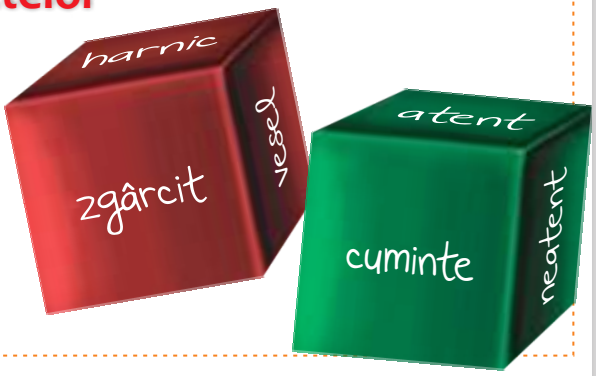
Fii om de calitate!

- *ajută persoanele aflate în dificultate*
- *fii cinstit*
- *fii civilizat*
- *fii ordonat*
- *fii harnic*
- *fii prietenos*
- *fii bun*
- *fii darnic*
- *fii curajos*
- *fii credincios*

Evită defectele!

- *răutatea*
- *ura*
- *lenea*
- *lipsa de cuvânt*
- *necinstea*
- *minciuna*
- *lașitatea*
- *viclenia*

Cubul calităților și cubul defectelor



Vă așezați într-un cerc. Doamna învățătoare are două cuburi diferit colorate pe care sunt scrise calități și defecte ale oamenilor. Veți sta în picioare dacă o față a cubului indică o calitate și veți sta ghemuit dacă indică un defect.

Ce-aș fi dacă aș fi...?

Alege un steguleț și continuă enunțul:

Ce scrie pe steguleț?

Dacă aș fi altcineva, aș fi...	Dacă aș fi profesor, aș fi...
Dacă aș putea să fiu în alt loc acum, aș fi...	Dacă aș fi o culoare, aș fi...
Dacă nu aș locui în țara mea, aș locui în...	Dacă aș fi un instrument muzical, aș fi...
Dacă aș fi un animal, aș fi...	Dacă aș fi doctor, aș trata copii care...
Dacă aș fi soare, aș...	Dacă aș fi inventator, aș inventa...

Învățăm și experimentăm!

Ce ne face unici?

Oricât de mult aș semăna cu ceilalți, am și însușiri care mă fac unic. Pe globul pământesc sunt milioane de oameni care în țara lor vorbesc o anumită limbă, au obiceiuri și au tradiții diferite. Toate acestea cred că poartă un nume: **diversitate**.

Urechile
La aceeași persoană există mici diferențe între o ureche și cealaltă. Observă!

Vocea
Vocea este diferită de la o persoană la alta. Unii oameni reușesc să imite vocile altora în mod convingător. Ascultă și imită!

Mersul
Mersul este unic la fiecare persoană. Mersul diferă și de la o vârstă la alta. Observă, analizează și imită!

Amprentele digitale
Amprentele sunt urme lăsate pe diferite obiecte de degetele noastre. Acestea sunt diferite de la o persoană la alta. Fiecare ne naștem cu amprente. Compară amprentele tale cu ale colegului (colegei).

Ochii
Cu ochii vedem lumea din jur. Compară ochii tăi cu ai altor persoane. Stabilește asemănări și deosebiri.

Exersăm și învățăm

Joc de rol: „Salutăm diferit”

• Salutați-vă între voi: Bună ziua!, Bună seara!, Bună dimineața!, Salut!, Bine te-am găsit!, Mă bucur să te revăd!, La revedere!, Noapte bună! sau cum spun: englezii – Hello!, francezii – Bonjour, maghiarii – Servus.

• Salutați-vă făcând gesturi conform precizărilor de mai jos:

- ✓ La români: salutul este însoțit deseori de strânsul mâinii, de îmbrățișări și sărutări.
- ✓ La chinezi: salutul se face cu palmele împreunate în dreptul pieptului, executând o înclinare a corpului spre persoana salutată.
- ✓ Bărbații își descoperă capul pentru a saluta o persoană de gen feminin.

• Descoperiți singuri forme de salut folosite în alte țări pentru a completa cu enunțuri și ilustrații o fișă pentru portofoliu.

Învățăm și experimentăm!

Dialog: „Certificatul de naștere”

Discutați și observați ce vă aseamănă și ce vă deosebește:

– Știi că orice om are un certificat de naștere?

– Da, este primul nostru act de identitate. Mai târziu, la 14 ani, o să avem **cartea de identitate**.

– Ce scrie în certificatele noastre de naștere?

– Scrie: numele și prenumele, data nașterii, localitatea în care ne-am născut, numele și prenumele părinților.

ROMÂNIA
CERTIFICAT DE NAȘTERE
CERTIFICAT DE NAISSANCE / BIRTH CERTIFICATE

• Într-o fișă pentru portofoliu cu titlul „Certificatul de naștere este un document (act) personal“ scrie numele și prenumele, data și locul nașterii tale și numele părinților.

Exersăm și învățăm

I. Eu și ceilalți

1. Să ne cunoaștem mai bine!

• Ascultați povestirea *La scăldat*, de Ion Creangă.

• Analizați și discutați faptele copilului din poveste și răspundeți la întrebări.

✓ Ce te aseamănă cu acest copil?
✓ Cu ce te deosebești?
✓ Ce sfaturi ai vrea să-i dai? Selectează-le pe cele potrivite din lista de mai jos și adaugă altele de la tine.

Să aibă o purtare corectă și politicoasă în familie, la școală și la joacă.	Să fie sincer, blând, înțelegător.
Să-și ajute familia.	Să se respecte pe sine și pe ceilalți.
Să respecte promisiunile făcute.	Să se adreseze frumos celor cărora le vorbește.
Să fie înțelept, să aleagă binele și să respingă răul.	Să fie un model pentru ceilalți.
	Să respecte regulile.

• În timpul liber vizionați și filmulețul „La scăldat“.

2. Exercițiu-joc: „Amintiri din copilăria noastră”.

• Discutați și povestiți: „Amintiri din copilăria noastră”.

• Stabiliți la sfârșit care sunt amintirile pe care le-ați pune într-o „lădiță cu comori” și argumentați alegerea.

3. Realizează o fișă pentru portofoliu în care să pui poze din copilăria ta și să scrii enunțuri scurte despre fiecare dintre aceste poze.

Exersăm și învățăm

II. Asemănări și deosebiri dintre sine și ceilalți

1. Spune părerea ta despre tine!

A. Când ai o părere bună despre tine spui...

„... mă simt valoros, am încredere în mine, pot să realizez cu succes ceea ce îmi propun?“ DA NU

• Dacă ai fi alături de copiii din imagine, te-ai simți valoros (valoroasă)? De ce?

• Povestește o situație în care ai avut succes alături de colegii tăi.

B. Când nu ai o părere bună despre tine spui...

„... este ceva ce nu îmi place la mine, nu am încredere în mine, nu am succes în activitățile mele“? DA NU

• Ai simțit vreodată acest lucru? Povestește-ne!

• Ce faci ca să îndrepți acele lucruri care nu îți plac la tine?

• Citește enunțurile din imaginea alăturată și dă-i sfaturi copilului îngândurat.

III. Diversitate. Fiecare este unic

1. Ai o persoană-model?

• Dintre persoanele din jurul tău, reprezintă vreuna un model pentru tine? Ai vrea să fii ca ea? De ce?

Igiena personală

Sacul cu idei...

Să strângem repede „un sac de idei” despre igiena personală! Fiecare spune câte o regulă de igienă personală pe care o respectă zilnic. Doamna învățătoare va nota, pe scurt, răspunsurile, apoi le veți analiza împreună, le veți pune în „sacul cu idei” și le veți ține minte.

Exemple:
- Îmi îngrijesc propriul corp pentru a-mi păstra sănătatea.
- Trebuie să știu să aplic și să respect regulile de igienă.

- Continuați propunând alte idei despre igiena organelor de simț: ochi, nas, urechi, gură, păr și piele.

Învățăm și experimentăm!

1. Invitați un medic și discutați despre regulile de igienă personală. Întrebați-l: De ce o persoană sănătoasă trăiește în armonie cu sine, cu semenii, cu mediul înconjurător?

2. Știi sau nu regulile de igienă? Demonstrează povestind pe scurt o întâmplare despre respectarea sau nerespectarea lor. În poveste vei avea în vedere sfaturile de mai jos:
- Spală-ți în fiecare dimineață fața, mâinile și dinții!
- Spală-te seara, înainte de culcare!
- Folosește îmbrăcăminte adecvată vremii de afară!

Nu uita: „Dacă știi și respecți regulile de igienă, atunci continuă, dacă nu, atunci respectă-le începând de acum!”

Sfaturi pentru igiena mâinilor

Nu uita să-ți speli mâinile de fiecare dată după ce folosești toaleta!

Curăță unghiile cu ajutorul unei periuțe de fiecare dată când se murdăresc!

De fiecare dată înainte să mănânci, spală-te pe mâini!

Exersăm și învățăm

1. Joc: „Surdilă, în vizită la noi în clasă”.

• În timp ce discutați despre igiena urechilor, ușa se deschide și un musafir intră în clasa voastră (musafirul este un coleg care joacă rolul lui Surdilă).

• Când îi spuneți: „Bine ai venit!” – el se uită pe tavan.

• Când îi spuneți să vină să stea lângă voi – el merge și se așază în ultima bancă.

• Când îl întrebați cum îl cheamă – el deschide o carte și citește.

• Purtați un dialog între voi.

• Analizați situația de mai sus, pornind de la următorul dialog:

– „Ce e oare cu musafirul acesta?”

– „Poate nu vede.”

– „Cred că e surd.”

– „O fi Surdilă! Nu trebuie să râdem de el. Mai bine să-l luăm la noi în clasă și să-l ajutăm.”

– „De acord. Să-i dăm și lui lista cu sfaturi pentru igiena urechilor. Dacă le va respecta, poate că se va face bine.”

2. Problemă: „Cheliosul” are o problemă, îi cade părul. Ajutați-l să o rezolve!

✓ Să urmeze sfaturile pentru igiena părului.
✓ Să meargă la doctor.
✓ Să consume alimente bogate în vitamine.
Continuați!...

Sfaturi pentru igiena părului

Spală-ți părul săptămânal cu apă caldă și șampon/săpun!

Nu împrumuta pieptănul/peria de păr altei persoane sau de la altă persoană!

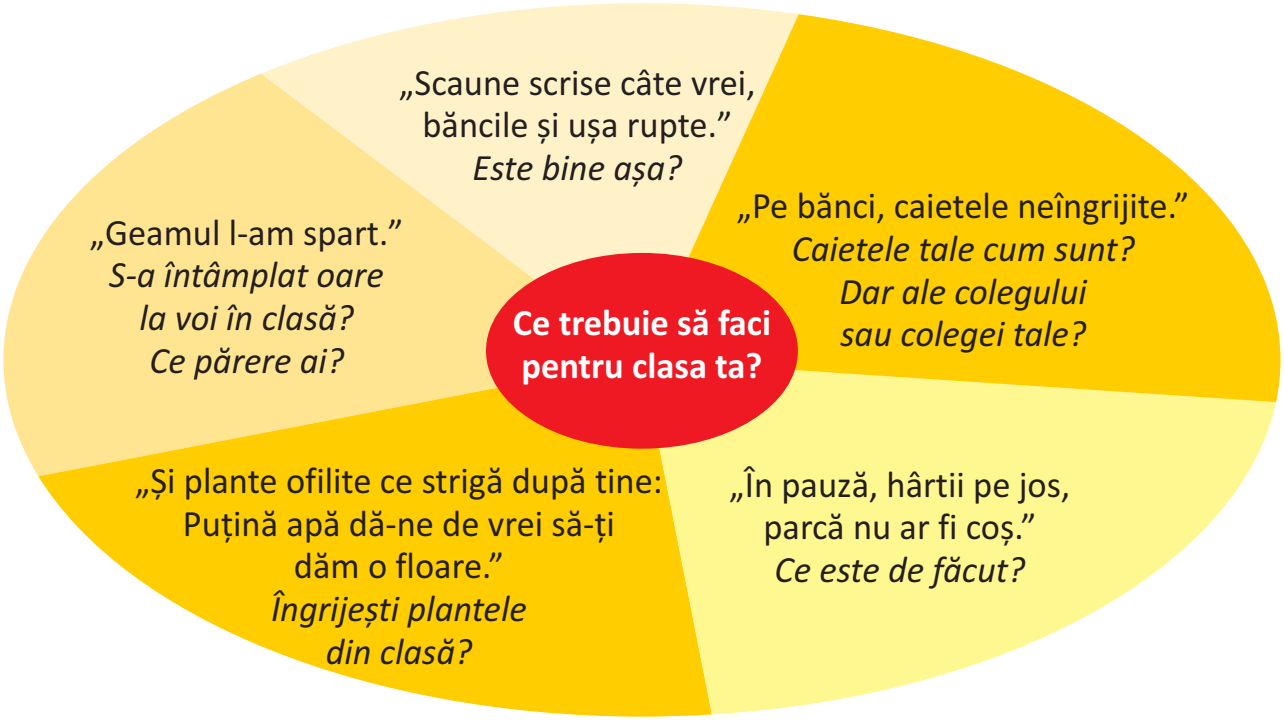
Piaptănă/perie părul de mai multe ori pe zi (obligatoriu dimineața și seara)!

Învățăm și experimentăm!

1. Organizați o ședință. Invitați: doamna învățătoare, părinți, profesori, colegi de la alte clase. Discutați despre amenajarea clasei:

- este curată, plăcută, prietenoasă,
- aveți condiții bune de învățare,
- respectați regulile de igienă a clasei.

2. În clasa ta cum este?



O CLASĂ FRUMOASĂ ȘI PRIETENOASĂ

3. Organizați-vă în șapte grupe și realizați obiecte, ornamente pentru clasa voastră! Fiecare grupă poate cere ajutorul unor părinți, al doamnei învățătoare și al unor colegi de la clasele mai mari. Decorați clasa cu aceste obiecte confecționate de voi.

Puteți realiza:

- copacul prieteniei,
- buzunărașul personal,
- colțul regulilor clasei,
- muzeul lucrărilor,
- colțul jocurilor,
- colțul sărbătoriților,
- colțul evenimentelor importante.

Regulile de igienă acasă

Învățăm și experimentăm!

Școala și casa reprezintă locurile unde tu petreci cea mai mare parte din timp. Tu ai responsabilitatea să contribui la păstrarea curățeniei, deoarece „Curățenia este mama sănătății”.

1. Analizați și stabiliți adevărat sau fals pentru fiecare dintre enunțurile de mai jos:

În orice anotimp, dimineața și seara, aerisim camera.
Nu mă deranjează dacă în cameră este praf și un miros neplăcut.
Îmi ajut părinții la curățenie.
Strâng gunoiul din cameră cu grebla și șterg praful de pe mobilă cu mopul ud.
Păstrez ordinea acasă și respect regulile de igienă a locuinței.
Când îmi fac temele, las cărțile și caietele împrăștiate pe masă/birou, pe pat și pe jos.
Intru în cameră cu încălțămintea de stradă, mă descalț și o așez lângă pat.

2. Discută cu colegii despre regulile de igienă acasă pornind de la următoarele sfaturi: Scrie pe o fișă pentru portofoliu trei concluzii și adaugă imagini potrivite.

Sfaturi pentru igiena locuinței

Ai grijă ca întotdeauna când citești sau scrii, lumina să-ți vină din partea stângă. Lumina slabă obosește ochii, provoacă dureri de cap și oboseală.

Pentru a păstra umiditatea într-o cameră încălzită, se pune un vas cu apă pe sursa de căldură (calorifer, sobă).

Camera trebuie să fie luminoasă, deoarece în casa în care nu intră soarele pe fereastră intră doctorul pe ușă.

Nu sta într-o cameră în care sunt deschise în același timp fereastra și ușa, deoarece se produce curent și te poți îmbolnăvi.

Importanța normelor de igienă pentru sănătate și învățare

Jocul mut

Exprimați prin gesturi înțelesul enunțurilor cu privire la programul zilnic de activitate și de odihnă.

Programul zilnic de activitate și de odihnă al școlarului

a) Gimnastica de dimineață
b) Spălarea feței, a dinților, a corpului până la brâu
c) Micul dejun
d) Mersul la școală și orele de curs
e) Întoarcerea acasă și masa de prânz
f) Odihna de după masă și pregătirea lecțiilor
g) Plimbare, jocuri în aer liber, alte activități preferate
h) Cina
i) Pregătirea pentru a doua zi (îmbrăcămintea, ghiozdanul)
j) Culcarea

Discutați despre experiența voastră în respectarea acestor reguli.

Exersăm și învățăm

Scrie pe o fișă pentru portofoliu regulile de igienă pe care le respecți zilnic, acasă și la școală. Adaugă ilustrații potrivite.

SFATURI PENTRU IGIENA CLASEI

- Nu strica mobilierul, pereții și orice alt obiect din clasă.
- Pune resturile și gunoiul la coș.
- Păstrează-ți cărțile, caietele și rechizitele curate și în ordine.
- Adu o plantă pentru clasa ta!
- Ajută la îngrijirea plantelor din școală.

IMPORTANȚA REGULILOR DE IGIENĂ ÎN VIAȚA VOASTRĂ

- Ești de acord și tu să faci la fel?

1. Igiena înseamnă ÎNGRIJIRE, CURĂȚENIE, GOSPODĂRIRE. DA NU
2. Prevenim pătrunderea microbilor în organism dacă nu atingem ochii, nasul și gura cu mâna murdară. DA NU
3. Tușim sau strănutăm într-un șervețel pe care trebuie după aceea să-l aruncăm la coș. DA NU
4. Nu bem apă din aceeași sticlă sau pahar cu alte persoane – este bine să avem pahare de unică folosință. DA NU
5. Ghiozdanul trebuie să fie ușor și să fie purtat pe ambii umeri, pentru a nu ne deforma coloana vertebrală. DA NU

6. Respectăm orele de somn – copiii au nevoie de timp suficient pentru somn, de regulă 10-11 ore pe noapte. DA NU

Îngrijește-te în fiecare zi!

Observă ilustrațiile. Asociază-le cu ceea ce faci tu asemănător copiilor din imagini și stabilește ce este igiena personală.

Discută cu colegii tăi despre înțelesul enunțului de mai jos:

„Îngrijește-te în fiecare zi, pentru că, având grijă de tine, vizitele la doctor vor fi mai rare.“

Învățăm și experimentăm!

Reguli de igienă privind programul de activitate și de odihnă

Activitate practică – Steguleț̦ele cu reguli și sfaturi

• Pe coli de hârtie diferit colorate desenați triunghiuri și dreptunghiuri, pentru ca apoi, în fiecare, să puteți scrie următoarele:

Reguli de igienă privind activitatea de învățare	Reguli de igienă privind odihna
Scrie și citește numai la masa de lucru/birou.	Nu adormi cu lumina aprinsă pentru că te vei trezi obosit.
Nu apropia prea mult ochii de carte/caiet pentru a nu-ți obosi/îmbolnăvi ochii. (Distanța potrivită între ochi și carte/caiet trebuie să fie cât este de la cot până la vârful degetelor.)	Nu te culca imediat după masa de seară, ci fă o plimbare sau puțină mișcare.
Când scrii, sprijină cotul drept pe masă/birou.	Sâmbăta și duminica, joacă-te, fă plimbări în aer liber, desfășoară activitățile preferate.
Ai grijă, când scrii, caietul să fie înclinat spre stânga.	În vacanță, odihnește-te citind cărți/povești, jucându-te, plimbându-te, făcând excursii, expediții, sport, cercetând natura, pictând, modelând, cântând, ajutând în gospodărie, mergând la spectacole etc.

• Realizați o mică „paradă“ cu steguleț̦ele confecționate.

JOC

Semaforul opiniilor despre sănătate

Fiecare are pe bancă două cartonașe. Când doamna învățătoare spune un enunț, se ridică unul din cartonașe: **verde** – „sunt de acord” și **roșu** – „nu sunt de acord”. Exprimați și discutați opiniile voastre despre aceste enunțuri:

- ✓ Sunt sănătos pentru că mama îmi vorbește frumos.
- ✓ Sunt sănătos pentru că niște copii m-au speriat și m-au bătut.
- ✓ Sunt sănătos pentru că mă înțeleg bine cu colegii mei și respectăm regulile de igienă a clasei.
- ✓ Sunt sănătos pentru că împreună cu cei din familia mea respect regulile de igienă a locuinței.
- ✓ Sunt sănătos pentru că mă doare un dinte și nu mă duc la dentist.
- ✓ Sunt sănătos pentru că învăț bine și asta mă bucură.

Învățăm și experimentăm!

Răspunde la întrebări.

- Îți folosește să știi și să respecți regulile de igienă? Argumentează.
- Numai tu știi reguli de sănătate? De ce crezi că este nevoie să le știe și ceilalți?
- Ce relație ai cu doctorul? Dar cu dentistul?
- Părinții te ajută să fii sănătos? Dar doamna învățătoare? Cum?
- Colegilor le pasă de sănătatea ta? Argumentează.

JOC

Cine mă învață și mă ajută să fiu sănătos?

- Formați patru grupe: grupa întâi – doctorii, grupa a doua – părinții, grupa a treia – profesorii, grupa a patra – colegii.
- Fiecare grupă va scrie o listă în care va evidenția modalitățile prin care aceste persoane îi ajută pe ceilalți să fie sănătoși.
- După realizarea sarcinii, un reprezentant al grupei vine în fața clasei și prezintă lucrarea.

Exersăm și învățăm

1. Joc de rol: „Doctorul și bolnavii”.

• Jucați rolurile: doctor/doctoriță, bolnavi cu dureri de cap, stomac, gât, urechi, ochi, nas, picior, mână în ghips, bolnav de gripă.

• Pe parcursul jocului, evidențiați regulile de igienă potrivite în acele situații și FIȚI ACTORI BUNI!

• La finalul jocului, discutați despre importanța igienei personale asupra sănătății.

2. Exercițiu: „Atenție la sănătatea ta! Atenție la sănătatea celorlalți!”

• Identificați fapte care ar putea să aibă rezultate nedorite față de ceilalți, afectându-le sănătatea.

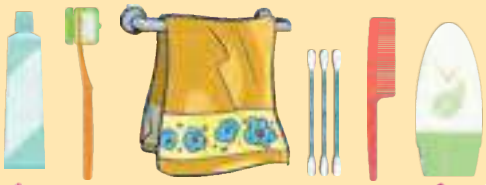
Observați modelul și continuați!

FAPTELE VOASTRE	URMĂRI (REZULTATE) PENTRU CEILALȚI	CUM ESTE BINE SĂ FACI PENTRU A CONTRIBUI ȘI TU LA SĂNĂTATEA CELORLALȚI
La intrarea în școală îl împingi pe un coleg mai mic.	Colegul mai mic se dezechilibrează, cade, se lovește la cap și este dus la spital.	Trebuie să-i protejezi pe colegii mai mici.
În pauză te cerți cu colegii, le vorbești urât.	Un coleg mai sensibil se supără și plânge, nu mai poate să fie atent la lecții din cauză că îl doare capul.	Poartă-te frumos în pauză, respectă-ți colegii, evită să faci gălăgie, să te cerți cu colegii și să le vorbești urât.
* Continuați singuri...	...	...

1. Realizați un proiect cu tema **„Igiena personală”**.
Decideți singuri dacă modelul de mai jos vă este de folos. Succes!

Produsele proiectului

1. Sfaturi pentru: igiena mâinilor, igiena urechilor, igiena ochilor, igiena părului, igiena nasului, igiena gurii și a dinților;
2. Desene, imagini decupate, obiecte pentru: igiena mâinilor, igiena urechilor, igiena ochilor, igiena părului, igiena nasului, igiena gurii și a dinților;



3. Afișul proiectului;
4. Lista copiilor participanți;
5. Diplome și premii pentru cei mai harnici dintre voi;
6. Poze din timpul desfășurării proiectului (cu voi și alte persoane care vă ajută).

IGIENA PERSONALĂ

Să stabilim:

1. *De ce facem proiectul?* (Pentru a cunoaște și a respecta regulile de igienă.)
2. *Cui îi folosește proiectul?* (Tuturor copiilor din clasa a II-a, altor colegi, celor din familie.)
3. *Cât durează?* (Două săptămâni.)
4. *Cine se implică în proiect?* (Elevii din clasa a II-a, doamna învățătoare, părinți, medici.)
5. *Ce materiale sunt necesare?* (Stabiliți cu doamna învățătoare.)
6. *Activitățile propuse în proiect* (realizăm afișe, colaje, revistă, desene etc. cu regulile de igienă).
7. *Rezultatele proiectului* (afișe, colaje, revistă, desene, fotografii).
8. *Ce facem cu rezultatele proiectului?* Expoziție – „Minte sănătoasă în corp sănătos”. Concurs – „Ce știm despre sănătatea personală?” Punctul micilor sanitari „Doctorul știe tot”.

2. SUNT SĂNĂTOS DACĂ...

Observă ilustrațiile și adaugă ceea ce știi din experiența ta.

Să nu uităm:
„Curățenia este mama sănătății”

- Învață și respectă regulile de igienă.

3. Realizează un interviu în rândul colegilor tăi și întreabă-i:
- Ai fost vreodată bolnav? Ce boli ai avut?
- Cum te simțeai când erai bolnav?
- Cine te-a îngrijit? Ce au făcut cei care te-au îngrijit?
- Cum te-ai simțit după ce te-ai însănătoșit?
- Ce faci de obicei pentru a nu te mai îmbolnăvi?

4. Alcătuiește o poveste scurtă (din cinci enunțuri), în care să descrii ce se întâmplă cu un copil care nu respectă regulile de igienă personală. Găsește-i personajului un nume și poveștii un titlu potrivit. Ilustrează povestea desenând cel puțin o ilustrație potrivită conținutului.
- Îmbogățește-ți portofoliul cu această poveste.

5. Realizați un colaj care să evidențieze importanța și urmările respectării și ale nerespectării regulilor de igienă personală (poze, desene, fișe de lucru, întrebări și răspunsuri despre igiena clasei și igiena personală).

6. Scrieți pe cartonașe colorate reguli de igienă a clasei și afișați-le la „Colțul regulilor clasei”. Pe alte cartonașe scrieți reguli de igienă a locuinței și reguli de igienă personală și afișați-le acasă, în camera voastră.

JOC

Simt bucurie, tristețe, frică, furie când...

- Doamna învățătoare îți dă un balon. Ce simți?
- Balonul se sparge. Ce simți?
- Cineva îți ia balonul. Ce simți?
- Doamna învățătoare nu îți dă și ție un balon. Ce simți?
- Încheiați jocul completând enunțul: „Pe parcursul jocului noi am simțit...”

Cum te simți astăzi?

Întrebarea „Cum te simți astăzi?” ne ajută să ne descoperim și să ne înțelegem emoțiile.

Emoțiile oamenilor sunt diferite în funcție de ceea ce gândesc despre momentele și împrejurările pe care aceștia le trăiesc.

Dicționar

Emoție/emoții – felul sau modul în care oamenii arată ceea ce simt

Învățăm și experimentăm! – „Ciorchinele emoțiilor”

• Desenează pe o fișă pentru portofoliu un strugure „gigant“ în ale cărui boabe să realizezi chipuri care exprimă emoții potrivite următoarelor situații:

- ✓ Doamna învățătoare te laudă.
- ✓ Dai test.
- ✓ Cineva te ceartă.
- ✓ Părinții îți fac un cadou.
- ✓ Ți-a dispărut o jucărie.
- ✓ Un prieten te-a mințit.
- ✓ Te întâlnești cu Barby sau cu Spider Man.
- ✓ Te întâlnești cu lupul din Scufița-Roșie.
- ✓ Vezi la circ un elefant dansând.

JOC

Turul emoțiilor noastre

Formați două grupe. Grupa întâi va primi cartonașele cu numerele 1 și 2, iar grupa a doua va primi cartonașele cu numerele 3 și 4.

1
✓ părinte îmbrățișându-l pe copil
✓ copil trist: a primit insuficient

2
✓ copii la joacă
✓ copii agresați de câini maidanezi

3
✓ copil primind un premiu, o diplomă
✓ copil în pericol de înec

4
✓ copil cântând, copil pictând
✓ copii în mijlocul unei furtuni

• Fiecare grupă va analiza situațiile scrise pe cartonașele primite și va alcătui o listă cu emoțiile sugerate.

• Discutați despre emoțiile din cele două liste asociindu-le experiențelor voastre. (Situații observate sau trăite de voi.)

Dicționar

Experiență/experiențe – cunoștințe, informații și priceperi pe care le-ați dobândit prin învățare

Gândurile noastre ne creează emoții

Descoperiți secretul din povestirea „Gândurile noastre ne creează emoții”:

Speranța se juca pe plajă cu un colac mare de baie. Era foarte bucuroasă.

Un băiat s-a repezit în fugă, i-a smuls colacul din mâini și a fugit spre apă. Nedumerită și îngrijorată, fetița a spus furioasă: „Ce băiat îngrozitor!”

Privind spre mare, a văzut că băiatul aruncase colacul unui copil pentru a-l salva de la înec. Acum gândurile fetiței s-au schimbat, a înțeles că băiatul făcuse o faptă bună salvând un copil.

Băiatul s-a întors la Speranța, i-a înapoiat colacul și i-a spus: „Îmi pare rău, dar trebuia să-l ajut foarte repede”.

- Dacă ar trebui să joci rolul unuia dintre cei trei copii, pe care l-ai alege? De ce?
- Asociază emoțiile cu fiecare personaj al povestirii:

furie, teamă, tristețe, bucurie

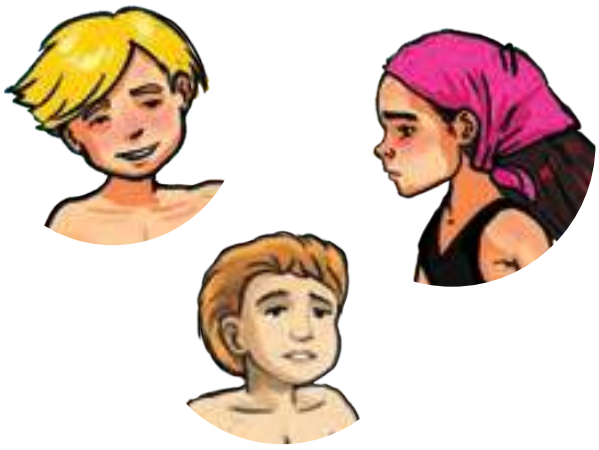
rușine, frică, bucurie, mândrie

frică, tristețe, bucurie

Activitate practică – Mascota mea are emoții

- Modelați din plastilină sau lut o păpușă sau un animăluț, la alegere. Faceți-l să semene cu chipul unei persoane (bucuroasă, tristă, speriată, fericită, mândră, fricoasă, furioasă, încântată, liniștită, bună).
- Puteți folosi mărgelute pentru a-i face ochi, nas, gură, fire textile pentru păr sau blăniță, frunze sau petale de flori pentru îmbrăcăminte.

Exersăm și învățăm



• Invitați consilierul școlar. Vă poate ajuta să înțelegeți mai bine emoțiile.

• Stabiliți învățătura (mesajul) povestirii „Gândurile noastre ne creează emoții” și dați exemple de întâmplări asemănătoare din viața voastră.

Activitate practică – Secretul din povestire

O floare frumoasă ne dezvăluie secretele, învățăturile din povestire.

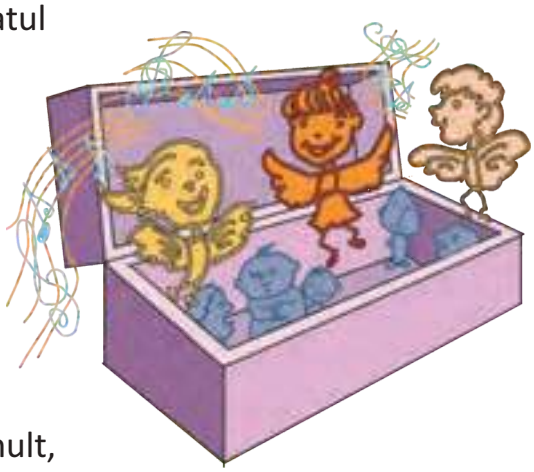
Formați patru grupe. Pe cartonașe în formă de cerc, fiecare grupă va scrie câte unul dintre enunțurile de mai jos:

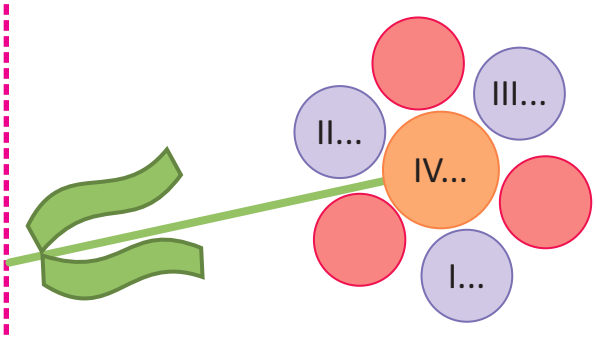
I. La început, fetița Speranța a gândit despre băiatul care îi furase colacul că este îngrozitor, apoi ea l-a apreciat pentru gestul său frumos de a fi salvator.

II. Nu băiatul a supărat-o pe Speranța, ci ea s-a supărat la început. Tot ea s-a bucurat mai apoi, văzând copilul salvat de la înec.

III. În povestire, băiatul și-a dat seama că poate schimba situația și l-a salvat pe copil.

IV. „Cheia emoțiilor” – Emoțiile sunt ca o cutie muzicală pe care putem să o lăsăm să cânte mai mult, mai puțin sau deloc, după cum acționăm cheița.





• Lipiți cartonașele pe o coală mai mare, astfel: grupa 4 pune cartonașul în centru, iar grupele 1, 2 și 3 le vor așeza pe margine, pentru a forma o floare.

• Expuneți lucrarea la „Muzeul lucrărilor clasei”.

Emoțiile în imagini și culori

Să ne reamintim ce am învățat despre emoții.

„Cum le putem vedea?” ◆ „Ce culoare au emoțiile?”

- Ai o culoare preferată? Care este aceasta?
- Cum te-ai simți dacă ai purta o hăinuță de culoare...
- Este o culoare care nu îți place? Care?
- Ce ai simți dacă cineva îți oferă o jucărie de culoare...

◆ Pune aceste întrebări colegului (colegei) și fii foarte atent (atentă) la răspunsuri.

◆ Compară preferințele tale pentru culori cu preferințele colegului (colegei) și, pe o fișă pentru portofoliu, realizează cu acuarele pete de culoare folosind culorile tale preferate și scrie sub fiecare ce emoții simți.

JOC

Surprize pentru colegi

Ieșiți în mare liniște pe hol, pentru a nu deranja celelalte clase. Cine nu respectă regulile iese din joc. Formați patru rânduri: rândurile stau față în față, două câte două.

- Desenați cu cretă colorată, pe pardoseală, chipuri care exprimă emoții. Desenați și diferite obiecte, apoi reveniți în clasă. Desenele rămân ca surpriză pentru colegii de la celelalte clase. La pauză, observați chipurile lor și vedeți ce emoții le-ați creat cu surpriza voastră.

JOC

Să cântăm, să ne mișcăm, ca să ne bucurăm!

Doamna învățătoare vă va învăța cântecul „Dacă vesel se trăiește”.

- Discutați apoi despre emoțiile pe care le-ați simțit interpretându-l.

Învățăm și experimentăm!

Joc de rol:
„Curcubeul emoțiilor”

Actorii sunt Povestitorul, Ploaia și culorile curcubeului (Verdele, Albastrul, Purpuriul, Galbenul, Portocaliul, Indigoul, Roșul).

Puteți să vă confecționați pelerine din hârtie în culorile curcubeului.

Atenție, piesa începe!

POVESTITORUL: Cu mult timp în urmă, culorile au început să se certe. Fiecare credea că este cea mai bună și cea mai iubită.

VERDELE: Eu sunt cea mai importantă culoare.

ALBASTRUL: Eu sunt ca marea și cerul!

PURPURIUL: Eu sunt culoarea puterii.

GALBENUL: Eu aduc zâmbetul, bucuria și căldura în lume...

PORTOCALIUL: Eu sunt culoarea sănătății și a reînnoirii.

INDIGOUL: Gândiți-vă la mine! Sunt culoarea tăcerii, a liniștii.

ROȘUL: Eu sunt stăpân peste toate. Eu sunt sângele și viața.

POVESTITORUL: ...Și tot așa mai departe continuau culorile să se fălească.

PLOAIA: Voi, culori proaste, vă certați între voi și încercați să vă evidențiați calitățile. De acum, când plouă, fiecare dintre voi să se întindă într-un arc deasupra cerului, pentru a-și aminti faptul că puteți trăi în pace una cu cealaltă.

POVESTITORUL: ...Prietenia este ca un curcubeu: roșie ca un măr și dulce ca mierea; portocalie asemenea unei flăcări arzând, care nu se stinge niciodată.

Este galbenă ca soarele care îți luminează ziua; verde asemenea unei plante, care nu se oprește niciodată să crească.

Este albastră precum apa curată.

Este purpurie asemenea unei flori care înflorește și indigo ca visele care îți umplu inima.

Vă doresc să aveți prietenii care se pot asemăna curcubeului.

JOC

Cum te-ai simți dacă...?

• Pe o fișă pentru portofoliu scrie în coloana 1 întrebările convenabile pentru tine și în coloana 2 întrebări care te pun în dificultate. Adaugă pe fișă desene potrivite răspunsurilor la întrebări.

Dacă ar trebui să spui o poezie la serbare?
Dacă ai fi pe plajă și ai construi un castel de nisip, iar un copil ar veni să ți-l strice?
Dacă ai întârzia la școală?
Dacă ai scrie cea mai bună compunere din clasă?
Dacă de ziua ta familia te-ar așteapta cu un tort și ți-ar cânta „La mulți ani”?

• Folosește întrebările de mai sus pentru a lua interviu celor de acasă și a-i provoca la o discuție despre situațiile date.

Învățăm și experimentăm!

„Emoții care îmi fac bine, emoții care nu îmi fac bine”

• Scrie pe o fișă de lucru:

Îmi este bine când:
Mă simt bine, mă simt fericit, mă simt mândru... continuă!

Nu îmi este bine când:
Nu mă simt bine, sunt trist, sunt jignit... continuă!

• Prezintă fișa colegilor tăi, ascultă ce spun și ei, apoi discutați despre „emoțiile care ne fac bine” și „emoțiile care nu ne fac bine”.

• Realizați împreună o listă astfel:

Emoții care ne fac bine	Emoții care nu ne fac bine
...	...

Povestea Soarelui și a Vrăjitoarei

Copiii clasei a II-a și-au propus să scrie o poveste pentru a ști cum să prețuiască emoțiile bune și să fie atenți la emoțiile rele. Astfel au început să scrie...

„Au fost odată niște copii isteți care au plecat în căutarea Binelui. Bucuroși, au ajuns în Țara Soarelui și au desenat Bucuria cu chip de soare. Apoi, i-au cerut Soarelui să fie prieteni, dar acesta le-a pus o condiție:

«Dacă vreți să fiu prietenul vostru, atunci desenați-mă». Copiii i-au arătat desenul cu Bucuria și au devenit prieteni.

Au plecat mai departe și au întâlnit-o pe Vrăjitoarea cea rea, care, de ciudă că ei erau prieteni cu Soarele, l-a furat și l-a ascuns în scorbura ei. Atunci copiii s-au întristat, au desenat Tristețea și au plecat mai departe. Fără Soare însă, era întuneric peste tot. Copiilor a început să le fie frică. Au desenat și Frica. Au mers la Vrăjitoare și i-au propus ca în schimbul desenelor lor să le dea Soarele înapoi. Dar Vrăjitoarea nu s-a mulțumit cu cele trei desene și s-a înfuriat pe ei. Atunci copiii au desenat Furia. Când văzu Vrăjitoarea desenul cu Furia, se sperie îngrozitor și fugi peste mări și țări, lăsând Soarele liber.”

Exersăm și învățăm

Activitate pe grupe: „Ei au scris povestea, voi desenați-o!”

Formați patru grupe: Grupa 1 desenează Bucuria, Grupa 2 desenează Tristețea, Grupa 3 desenează Frica, Grupa 4 desenează Furia.

- Expuneți în clasă desenele voastre și folosiți-le ca sprijin pentru a povesti și a discuta povestea.
- Folosiți întrebările de mai jos; vă vor fi de ajutor.
    - Ce emoții au simțit și au desenat copiii?
    - Ce emoții le-au creat copiilor o stare de bine?
    - Ce emoții i-au neliniștit pe copii?
    - De ce credeți că Furia a speriat-o pe Vrăjitoarea cea rea?

Exersăm și învățăm

Joc de rol: „Soarele și Vrăjitoarea”

• Un copil va fi Soarele, un alt copil va fi Vrăjitoarea.

• Ceilalți formați două grupe:

Grupa 1 sunt copiii Soarelui și stau de jur-împrejurul lui;

Grupa 2 sunt copiii Vrăjitoarei și se așază lângă ea.

• Începe sceneta:

SOARELE: Ce bine mă simt!

COPIII SOARELUI: Și noi la fel!

VRĂJITOAREA: Ce vreți să spuneți?

COPIII VRĂJITOAREI: Da, nici noi nu înțelegem!

COPIII SOARELUI (spun pe rând): Mă simt bucuros!; Mă simt fericit!; Sunt încântat!; Mă simt mulțumit!; Mă simt apreciat!; Mă simt în siguranță!; Mă simt sănătos!

SOARELE: Așa se simt copiii mei, căci îi mângâi cu razele mele aurii, călduțe și pline de iubire!

COPIII VRĂJITOAREI (spun în cor): Dar noi nu știm cum sunt iubirea, mângâierea...

VRĂJITOAREA: Dar la ce folosesc toate acestea? Noi avem timp pentru tristețe, îi înfricoșăm pe oameni și îi înfuriem! Ce nu e bine?

COPIII VRĂJITOAREI (spun pe rând): Ba nu! Eu vreau să fiu mângâiat!; Și eu vreau să scap de frică!; Eu vreau să arunc în deșert tristețea!; Nu mai vreau să-i fac pe oameni să fie furioși și să se certe!; Dragă Soare, nu ai vrea să fim și noi copiii tăi?

SOARELE: Ba da, copii! Veniți, veniți!

COPIII VRĂJITOAREI (vin și se alătură Soarelui și copiilor lui spunând în cor): Ce bine e! Ce bucurie!

VRĂJITOAREA (pleacă furioasă, spunând): Tristețe, Frică, Furie, veniți cu mine!

* Jocul se încheie cu aplauze.

Discutați!

• Comparați personajele și emoțiile lor.

• Cine învinge în această sceneță? De ce?

• Credeți că voi puteți învinge emoțiile care nu vă fac bine? Argumentați.

Exersăm și învățăm

Exercițiu-joc: „Pălăriile gânditoare și emoțiile noastre”. Formați șase grupe.

• Identificați legătura de sens/înțeles dintre una din emoțiile din listă și cuvintele din figurile geometrice. Uniți-le printr-o linie în mod corespunzător.

grupa 1

bucurie
tristețe
frică
furie

mulțumire
satisfacție
sufletească

teamă
lipsă de curaj
neliniște

mânie
violență

mâhnire
amărăciune

• Imaginați-vă cum reacționează persoanele care simt *bucurie*, *tristețe*, *frică*, *furie*.
• Jucați rolul persoanelor care simt aceste emoții.
• Discutați cu colegii și dați exemple de întâmplări din viața voastră când ați simțit aceste emoții.

grupa 2

grupa 3

Puneți colegilor întrebări:
• Dintre emoțiile: *bucurie*, *tristețe*, *frică*, *furie*, care sunt cele pe care le simțiți mai des?
• Care sunt cele pe care ați prefera să le evitați? De ce?
• Cum puteți evita situațiile care vă fac să nu vă simțiți bine?

• Explicați de ce credeți că oamenii *se bucură*, *se întristează*, *le este frică*, *se înfurie*.
• Scrieți câte un sfat pentru:
- ✓ cei bucuroși, dar foarte gălăgioși;
- ✓ cei triști, care stau separat de ceilalți;
- ✓ cei cărora le este frică să vorbească;
- ✓ cei care se înfurie și le fac rău celorlalți.

grupa 4

grupa 5

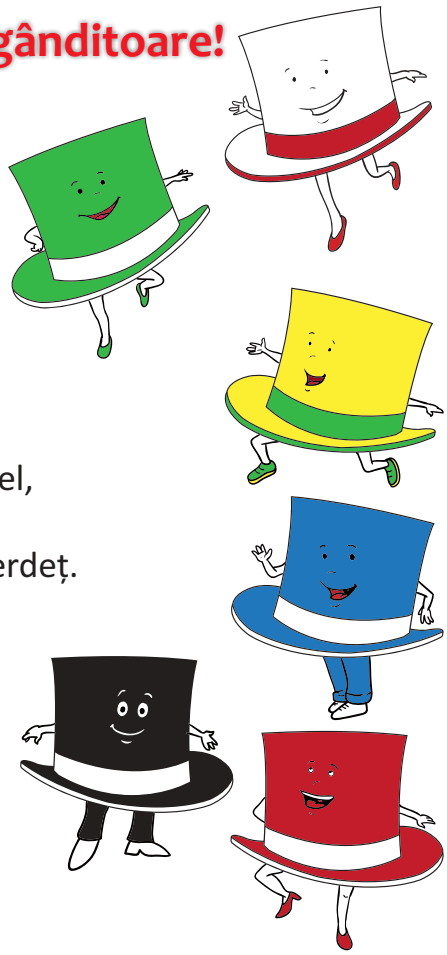
• Identificați câte o soluție pentru ca unor copii să nu le mai fie frică atunci când urmează un test, să nu mai fie furioși atunci când se întâmplă ceva neplăcut.
• Scrieți soluțiile pe o fișă și afișați-le în clasă.

• De ce emoțiile trebuie stăpânite?
• Credeți că numai unele emoții merită atenție?
• Argumentați răspunsurile.

grupa 6

JOC

Mare bucurie! Vă vizitează pălăriile gânditoare!



Dialogați și jucați rolurile pălăriilor gânditoare.

Ușa clasei se deschide și intră șase oaspeți de seamă.
– Suntem pălăriile gânditoare, spun oaspeții într-un glas.
– Eu sunt Albuleț, **informatul**, spune pălăria albă!
– Am venit să ne împrietenim cu voi, se bucură și speră **optimistul** Gălbenel, pălăria galbenă.
– Trebuie să ne organizăm! zice cu un ton de șef Albăstrel, **coordonatorul**.
– Să ne gândim la ceva nou, interesant! zise **creativul** Verdeț.
– Parcă am visat că vă vom vizita, aveam o presimțire! interveni și Roșculeț, cu **intuiția** sa extraordinară.
– Ei, să vedem ce probleme sunt! zise și **neîncrezătorul** Negreț.
Pălăriile gânditoare într-un glas:
– Am venit la voi căci auzisem că aveți nevoie de noi. Ne gândim să rămânem, să ne împrietenim și să vă ajutăm la nevoie. Ce ziceți?

• Discutați despre emoțiile pe care le-ați simțit pe parcursul acestui joc.

Sfat:
De ești bucuros, fricos,
trist sau furios,
Să ai mare grijă și în orice caz
tu să fii politicos.

Dicționar

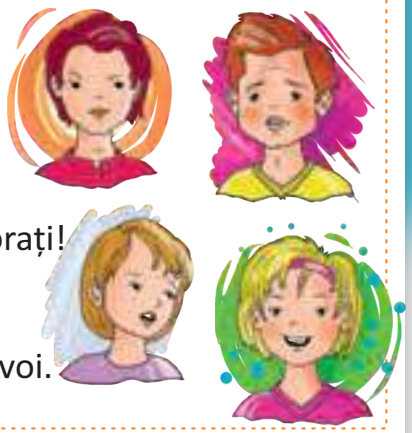
Intuiție – a descoperi un adevăr sau a găsi o soluție în mod brusc, neașteptat

• Răspunde la întrebări după ce vei căuta în Dicționarul limbii române cuvintele, pentru a-ți lămuri foarte bine sensul lor: *informat*, *optimist*, *coordonator*, *creativ*, *intuiție*.

- ✓ Te consideri un elev informat? Argumentează.
- ✓ Ești o persoană optimistă? De ce este bine să fim optimiști?
- ✓ Ai coordonat o activitate în clasa ta? Crezi că ești un bun coordonator?
- ✓ Ești creativ? Dă un exemplu de situație în care ai fost creativ.
- ✓ De obicei găsești răspuns la unele probleme datorită intuiției și iscusinței minții tale?

JOC

Stăpânii emoțiilor suntem chiar noi!



Cu toții veți reacționa la semnalul doamnei învățătoare: Ne bucurăm!; Suntem triști!; Ne este teamă!; Ne înfuriem!; Suntem încântați!; Plângem!; Suntem mândri!; Suntem îngrijorați!

- După fiecare „comandă”, doamna învățătoare va spune „Stop!” și vă veți opri.
- La finalul jocului, stabiliți dacă emoțiile pot fi stăpânite de voi.

Învățăm și experimentăm!

Îmi stăpânesc emoțiile

Emoțiile noastre depind foarte mult de cum gândim, de ce vedem sau ne imaginăm. Dacă noi gândim de rău despre o persoană sau despre unele fapte și întâmplări, atunci emoțiile noastre sunt dintre acelea care ne fac rău. Dacă gândim de bine, atunci emoțiile ne fac și ele bine.

Trebuie să învățăm să eliminăm gândurile rele și în acest fel să ne stăpânim emoțiile.

JOC

Exersăm emoțiile, învățăm să le stăpânim!

Unește cu o linie întrebarea cu răspunsul (răspunsurile).

Ce simți când...	Răspunsuri în cuvinte	Mimăm, gesticulăm
Nu ai fost invitat la ziua de naștere a unui coleg?	bucurie	mulțumire
Mergi la joacă?	tristețe	frică
Cineva te-a lovit?	frică	furie
Cineva ți-a luat un obiect la care țineai?	părere de rău	tristețe
Întârzii de la școală?	teamă	părere de rău
Ai văzut un șoarece?	mulțumire	bucurie
Oferi cuiva un cadou sau ajutorul tău?	furie	teamă
Începe o furtună?		

JOC

Palatul stăpânilor de emoții

• Clasa voastră va fi Palatul, iar voi veți fi stăpânii emoțiilor. Începeți jocul!

FRICOSUL: Vaaai, ce frică îmi este, nu mi-am pregătit lecțiile!

TRISTUL: Asta nu e bine!

BUCUROSUL: Cine învață mereu este stăpân pe el și pe emoțiile sale.

UMILUL: Eu nu sunt important în clasă, nu mă bagă nimeni în seamă.

MULȚUMITUL: Vorbește și citește în fața oglinzii! Îți va fi mai ușor apoi să vorbești în fața celorlalți.

FERICITUL: Joacă-te de-a școala cu cei din familia ta și spune-le ce lecții ai pregătit!

TEMĂTORUL: Înainte de oră, discută cu colegii despre ce ți s-a părut mai interesant sau mai greu în lecțiile pe care le-ai pregătit!

SIGURUL: Dacă îți faci temele și dacă înveți, profesorul nu va avea niciun motiv să-ți aducă mustrări sau să-ți pună un calificativ slab!

LENEȘUL: Ha, ha... ce bine-mi pare că nu sunt ca ei... ha, ha! Nu-mi pasă, eu sunt mereu bucuros și dacă știu, și dacă nu știu la școală, ha, ha!

ATENTUL: Ce se aude? E vreun bucuros pe aici? Râde prea mult și mai ales râde de colegul său. Asta nu-i frumos.

BUNUL: Este bine să fii bucuros, bucuria este o emoție bună.

ÎNȚELEPTUL: Da, dar bucuria trebuie să fie legată de fapte bune, nu de lene sau de note mici.

CONȘTIINCIOSUL: Ai dreptate, să luăm aminte!

Nu uitați:

✓ Emoțiile trebuie stăpânite.

✓ Putem fi stăpânii propriilor noastre emoții.

Recapitulare/Evaluare

1. Știm că toți oamenii au emoții și le exprimă în moduri diferite, după felul lor de a fi.

• Formați patru grupe.

• Grupele vor realiza desene și apoi le vor prezenta celorlalți colegi, pentru a fi discutate și analizate ținând cont, în fiecare caz, de precizările de mai jos:

Desenul Deșteptului	Desenul Înțelegătorului	Desenul Pietrei	Desenul Fântânii arteziene
✓ își stăpânește emoțiile ✓ este ordonat și nu acționează la întâmplare	✓ este atent cu ceilalți, îi ascultă ✓ este sensibil ✓ dăruiește ce are și celorlalți ✓ este prietenos	✓ respectă oamenii ✓ se ține de cuvânt ✓ este corect ✓ este calm	✓ e deschis, darnic ✓ este o persoană sinceră, prietenoasă ✓ cere iertare cu ușurință dacă greșește

2. Realizați un colaj cu desenele de la exercițiul 1. Colajul va fi expus la „Muzeul lucrărilor clasei”.

3. Analizează-te și răspunde: Dacă ar trebui să-ți scrii numele pe unele dintre desenele de la exercițiul 1, pe care dintre acestea l-ai scrie? Argumentează alegerea.

Desenul Pietrei

Desenul Fântânii arteziene

Desenul Deșteptului

Desenul Înțelegătorului

4. Alegeți din culorile curcubeului pe acelea care v-au făcut să simțiți emoții pozitive. Desenați figuri geometrice și colorați-le în culorile alese. Scrieți pe ele emoțiile pe care le-ați simțit.

5. Realizați pălăriile gânditoare. Vă veți împărți în șase grupe. Fiecare grupă trebuie să realizeze una dintre pălării. Stabiliți de la început culoarea pălăriei pe care o realizează fiecare grupă. Succes!

Necesar: carton, lipici, scoci, hârtie creponată de diferite culori, creioane, riglă, foarfeci.

La final scrieți pe un cartonaș un cuvânt de apreciere cu privire la ceea ce ați realizat și prezentați grupului opinia.

JOC

Punguța cu surprize

Andrei vorbește, iar voi veți face ceea ce auziți:

Andrei spune:
- ✓ ridicați mâna dreaptă în sus
- ✓ lăsați mâna stângă în jos
- ✓ întindeți ambele mâini înainte
- ✓ aplecați-vă spre dreapta
- ✓ stați într-un picior
- ✓ dați mâna cu un coleg (o colegă)
- ✓ mergeți înapoi

• Andrei spune să opriți jocul și să vă așezați. L-ați auzit? Ați făcut de fiecare dată ceea ce a spus el? Răspundeți și argumentați.

Învățăm și experimentăm!

Comunicăm: vorbim și ascultăm

Oamenii sunt singurele ființe care comunică vorbind.

Din bătrâni se spune că oamenii au o gură să vorbească și două urechi să asculte. Se mai spune că degeaba ai vorbi dacă nu te-ar asculta nimeni, după cum degeaba ai asculta dacă nimeni nu ar vorbi.

Prin intermediul comunicării, oamenii se înțeleg între ei, își transmit unii altora gândurile și emoțiile. Comunicând, ei pot să se cunoască, să se ajute, să se respecte, să muncească și să realizeze împreună toate cele necesare vieții.

JOC

Eu vorbesc, tu mă auzi? Mă asculți? Ce-am spus?

Pe rând, câte un copil iese în fața clasei. La început, stă nemișcat, își privește colegii, apoi spune:

(în șoaptă:) „Am luat calificativul *Foarte bine*."

(cu glas moderat:) „Nu mi-am făcut tema."

(cu glas tare:) „Sunt bucuros, m-a lăudat doamna învățătoare!"

• Discutați împreună despre:
- ◆ Când nu te-a auzit nimeni?
- ◆ Când parcă te-au auzit câțiva?
- ◆ Când te-au auzit toți?

Exersăm și învățăm

1. Afirmă..., Întreabă?, Exclamă!

Îi respect pe părinții, pe profesorii și pe colegii mei.

Știu lecția?

Am încălțat un pantof verde și unul galben!

Discutați împreună și răspundeți la întrebări: Care dintre mesajele tale a fost mai interesant, când ai afirmat, când ai întrebat sau când ai exclamat? La care dintre cele trei mesaje au fost mai atenți colegii tăi?

• Continuați cu alte enunțuri asemănătoare.

2. Exercițiu de comunicare:

Comunicarea trebuie să se realizeze corect.

Încă de mici, noi, copiii, trebuie:

Să învățăm cât mai multe cuvinte și să le pronunțăm corect.

Să folosim cuvintele în enunțuri care să aibă înțeles.

JOC

1. Viteza și numărul cuvintelor spuse

Formați două șiruri și așezați-vă față în față.

• Fiecare spune repede cinci cuvinte și explică sensul unuia dintre ele.

2. Înțelege ce spun!

Grupați-vă și formați trei cercuri.

• Scrieți în mijlocul cercului, cu cretă, pe pardoseală, un cuvânt pe baza căruia fiecare membru din cerc să alcătuiască un enunț.

3. Scufița Roșie și lupul

Vizionați filmul *Scufița Roșie*. Priviți-o și ascultați-o pe Scufița Roșie cum vorbește cu pădurarul, cu lupul, cu bunica.

• Grupați-vă câte patru și jucați rolul personajelor în cele trei situații.

• Doamna învățătoare urmărește jocul vostru și alege grupa câștigătoare, ai cărei „actori” pronunță cuvintele cel mai corect, imită cât mai bine mișcările corpului și ale feței personajelor din poveste.

• Grupa câștigătoare va juca rolurile în fața tuturor copiilor, care se așază ca la „spectacol”.

Exersăm și învățăm

1. Joc: Să comunici bine! Să asculți atent!

Formați cinci grupe. Fiecare grupă va realiza sarcina dată și va veni în fața clasei pentru a o prezenta. Aplaudați după fiecare prezentare.

Grupa 1

Știi cum să comunici? Demonstrează! Vorbește ceva cu colegii tăi.

Grupa 2

Ai ce să comunici? Comunică-ne ceva despre tine! Sau despre ce vrei tu (la alegere).

Grupa 5

Citești cărți? Ce carte sau ce poveste ai citit ultima dată? Care este mesajul pe care ți l-a transmis cartea sau povestea citită? Spune-le colegilor tăi!

Grupa 3

Demonstrează că ceea ce înveți îți folosește. Arată că știi adunarea și scăderea și calculează:
11 + 11 – 11 = ?, 10 + 1 + 11 = ?,
0 + 1 + 100 = ?, 10 + 20 + 30 + 40 = ?,
? + ? + ? + ? + ? – ? = 0

Grupa 4

Crezi că este mai bine să fii tăcut decât vorbăreț? Tu cum ești? Spune un enunț interesant colegilor tăi.

2. Răspunde la întrebări:

- Ești un bun ascultător? Ești atent și asculți ceea ce au de spus alții? Argumentează.
- Ai răbdare să asculți? Te plictisești când alții vorbesc? De ce?
- Ești curios să-i asculți pe cei care vorbesc cu tine? De ce?
- Se întâmplă ca atenția ta să fie întreruptă de zgomote? Ce faci în această situație?

3. Desenați și decupați!

- Desenați personaje care să comunice emoții. Decupați din hârtie și carton colorat diferite figuri, asamblați-le și creați personaje care comunică emoții după modelul alăturat.

Jocul mut

Câte un copil iese în fața clasei pentru a exprima fără cuvinte o situație dintre cele de mai jos:

- O salută pe doamna învățătoare înclinând puțin corpul în față.
- Îi mulțumește unui coleg privindu-l zâmbitor.
- Este rușinat, lasă capul în jos și-și ascunde fața în mâini.
- Își arată satisfacția zâmbind mulțumit.
- Se simte obosit, își pune mâna la gură, cască, ochii îi sunt pe jumătate închiși.
- Îl doare buta. Își pune mâna la burtă și se apleacă în față strângând brațele și umerii pe lângă corp.

Învățăm și experimentăm!

Limbajul corpului și emoțiile noastre

Oamenii comunică prin cuvinte, dar și prin limbajul corpului: gesturi, mimică, postură.

Micul clovn

Imitați-l pe clovnul din poezie:

Un clovn vesel și haios,
Colorat de sus în jos,
În nuanțe calde, vii,
Cercetă către copii,
Să vadă de-i admirat,
Aiurit, împiedicat.

Sar copiii să îl salte,
El se răsuci pe spate,
Și stă drept, tot zâmbitor,
Mulțumind copiilor.
Face plecăciuni mărunte,
Peruca-i veni pe frunte,
O ridică. E sucită,
Parcă și mai ciufulită.

Dicționar

Gesturi – diferite mișcări ale corpului
Mimică – mișcări ale feței, ale ochilor, ale buzelor
Postură – poziția corpului, a mâinilor și a picioarelor în diferite momente

Să ne amintim!

„Vorbim diferit, dar simțim la fel”

Emoțiile mele și ale celorlalți

- Așezați-vă în cerc:
  - ✓ Spuneți „Bună ziua!” în limba română; apoi într-o altă limbă pe care o știți sau o învățați.
  - ✓ **Râdeți**, bucurați-vă ca un român; apoi ca un englez.
  - ✓ **Plângeți** și fiți triști ca un român; apoi ca un chinez.
  - ✓ **Speriați-vă** ca un român; apoi ca un african.
  - ✓ **Înfuriați-vă** ca un român; apoi ca un turc.
- Ce observați? Completați oral enunțurile:
  - ✓ Limbajul vorbit este ... de la o țară la alta. *[la fel, diferit]*
  - ✓ Limbajul emoțiilor este ... la toate popoarele. *[la fel, diferit]*
- Explicați enunțul: *Emoțiile sunt acel limbaj pe care îl înțelegem cu toții*.
- Formați două grupe. Copiii din prima grupă se așază în șir, iar copiii din a doua grupă sunt „spectatori”.
- Câte un copil din șir trece prin fața „spectatorilor” și fără să rostească un cuvânt:

✓ salută	✓ mângâie	✓ se sperie	✓ se bucură
✓ îmbrățișează	✓ se supără	✓ se miră	✓ se ceartă

Exercițiu-joc

Imaginează-ți că de ziua ta ai fi invitat copii din toate țările lumii. Răspunde la următoarele întrebări:

- Cum crezi că te simți într-un astfel de moment?
- Cum crezi că se simt ceilalți copii care sunt din alte țări și vorbesc altă limbă decât tine?
- Dacă ei îți spun *La mulți ani!*, cum crezi că o vor face? Cu bucurie, cu tristețe, cu teamă sau cu furie?
- Tu cum le-ai mulțumi? Bucuros, trist, temător sau furios?

Curiozități despre comunicare

- Oamenii comunică tot timpul de 100 000 de ani încoace.
- Fiecare om vorbește, în medie, o oră pe zi, adică aproape trei ani din viața lui.
- Dacă s-ar înregistra toate cuvintele rostite de un om în cursul vieții lui, s-ar obține 1 000 de cărți a câte 400 de pagini.

JOC

Ne jucăm, ne jucăm,/ Gesturi multe învățăm,/ Astfel noi comunicăm!

Asociază situațiilor din prima coloană semnificații potrivite din a doua coloană. Trasează linii în mod corespunzător.

Limbajul corpului	Comunică
Joaca cu degetele	Nervozitate, îngrijorare, furie
Brațe deschise	Bucuria revederii
Acoperirea feței cu mâinile	Surpriză
Rosul unghiilor	Nervozitate
Mișcarea continuă a picioarelor	Strănut, tuse
Bărbia sau obrazul sprijinit de palmă	Nerăbdarea de a spune ceva, plictiseală
Buze strânse și obraji ridicați	Neatenție, nepolitețe
Pune mâna la gură	Mirare
Sprâncene ridicate	Rușine, dorința de a te ascunde
Ochii larg deschiși	Furie, răutate

JOC

Cuvinte prinse-n rime, pentru copii isteți ca tine!

Pune la locul lor cuvintele care s-au rătăcit!

Într-o școală așa .....
E prea multă alergare
Oare-ar fi mai bine oare
Mai multă ..... ?

loc
mare
comunicare

Sau amândouă la un loc
Să le cântărim pe .....
Și să dăm la fiecare
Importanța de rigoare?

1. Activitate practică – Album de familie. Albumul clasei

• Împreună cu familia, realizează un album cu fotografii ale tale, ale părinților, bunicilor și rudelor.

• Alături de colegii de clasă, participă la realizarea unui album al clasei voastre în care să cuprindeți fotografii cu voi și alți colegi din școală, cu profesorii și alte persoane care contribuie la realizarea activităților școlare.

• La începutul albumului scrieți mesaje de prietenie, apoi scrie-ți numele și semnează-te.

2. Amintește-ți povestea potrivită ilustrațiilor de mai jos, spune-i titlul și autorul.

• Compară cele două personaje principale, pornind de la ilustrațiile date.

• Cele două persoane se aseamănă? Prin ce se diferențiază ele?

• Completează oral enunțurile:

✓ Fata moșneagului și fata babei se aseamănă... (*sunt ființe...*, *sunt persoane...*)

✓ Fata moșneagului și fata babei se diferențiază... (pentru a răspunde corect, citește însușirile enumerate mai jos)

• persoană bună și dreaptă,
• frumoasă și harnică,
• ascultătoare și *bună la inimă*,
• credincioasă *și cu nădejde în Dumnezeu*,
• modestă – când alege lădița drept recompensă pentru purtarea ei, *o alege pe cea mai veche și mai urâtă dintre toate*.

fata moșneagului

• persoană rea și nedreaptă,
• mincinoasă,
• leneșă,
• invidioasă, dușmănoasă, *rea la inimă*,
• nu-și iubea nici semenii și nu iubea nici animalele.

fata babei

• Răspunde la întrebări:

✓ Cunoști o persoană pe care poți să o compari cu fata moșneagului? Cine este?
✓ Ce simți pentru această persoană?
✓ Ai vrea să fii ca fata moșneagului? De ce?

✓ Cunoști o persoană pe care poți să o compari cu fata babei? Cine este?
✓ Ce sfaturi îi dai acestei persoane?
✓ Ai vrea să fii ca fata babei? De ce?

• Scrie pe o fișă pentru portofoliu câte un mesaj celor două fete. Adaugă desene sau ilustrații potrivite poveștii „Fata babei și fata moșneagului“, de Ion Creangă.

1. Joc: Bingo pentru diversitate

Pe o fișă de joc aveți **cadranele diversității**, în care sunt scrise enunțuri.

A fost anul acesta la munte.	A uitat să-și facă tema.	Are tabletă.	Este prietenos.	A adunat frunze de toamnă sau castane.
A fost la cumpărături într-un magazin.	A ajutat pe cineva la treabă.	Are un câine.	A îngrijit plantele.	A învățat să citească mai bine.
A văzut un film pentru copii.	A economisit bani.	A luat un calificativ bun.	A realizat un colaj.	Respectă oamenii.
A vizitat un muzeu.	A scris o scrisoare.	A fost bolnav.	Lipsește uneori de la școală.	Știe o poezie pentru copii.

• Fiecare va identifica un coleg/o colegă potrivit/ă situației din câte un cadran din tabel.

• Când se bifează un cadran, se scrie și numele copilului care a răspuns.

• Când un copil are completată o linie de pe fișa de joc (pe verticală – de sus în jos, sau orizontală – de la stânga la dreapta), atunci strigă „Linie!”.

• Jocul se reia până când un elev are toate cadranele completate cu nume ale colegilor și realizează „Bingo!”.

Câștigătorul primește „DIPLOMA BINGO PENTRU DIVERSITATE”.

2. Stabilește dacă enunțurile de mai jos sunt adevărate sau false. Argumentează fiecare răspuns.

- ✓ A fi sănătos înseamnă a fi frumos.
- ✓ A fi sănătos înseamnă a fi bine dispus.
- ✓ A fi sănătos înseamnă a fi indisciplinat.
- ✓ A fi sănătos înseamnă a fi puternic.
- ✓ A fi sănătos înseamnă a fi leneș.

- ✓ Sănătatea ta înfrumusețează mediul în care trăiești.
- ✓ Sănătatea este soră cu dezordinea.
- ✓ Dacă ești sănătos, înseamnă că ai grijă de tine și de ceilalți.

3. Realizați obiecte decorative din fire textile și hârtie creponată de culorile curcubeului. Organizați în clasă o expoziție cu ele și invitați colegii de la alte clase, profesorii, părinții. Spuneți-le cum vă simțiți împreună cu ei. Întrebați-i cum se simt împreună cu voi.

4. Observă acasă dacă părinții, frații, surorile și toți cei apropiați ție au emoții. Analizează dacă ei știu să-și stăpânească emoțiile. Dacă nu știu, atunci sfătuiește-i tu.